

Pamiętaj o swoich nerkach

Data publikacji: 14.03.2024 12:00

Zdrowe nerki filtrują ponad 1500 litrów krwi na dobę. Oczyszczają krew z toksyn, produktów trawienia i spalania białek, wydalają nadmiar wody i sodu. Kontrolują także poziom substancji mineralnych w organizmie. Dzisiaj (14.03.) obchodzony jest Światowy Dzień Nerek.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Światowy Dzień Nerek został ustanowiony przez Międzynarodowe Towarzystwo Nefrologiczne oraz Międzynarodową Federację Fundacji Nerek. Głównym celem tego dnia jest zwiększenie świadomości ludzi na całym świecie na temat kluczowej roli nerek w utrzymaniu naszego zdrowia i dobrostanu. Niedoceniane przez wielu, nerki pełnią szereg istotnych funkcji, w tym filtrowanie odpadów z krwi, regulację ciśnienia krwi, produkcję czerwonych krwinek i utrzymanie równowagi elektrolitowej. Światowy Dzień Nerek ma na celu informowanie o ryzyku chorób nerkowych, ich prewencji, i znaczeniu wcześniejszej diagnozy oraz efektywnego leczenia.

Nerki to dwa symetryczne niewielkie narządy, które pełnią liczne, niezbędne do prawidłowej pracy organizmu funkcje. Do zaburzenia ich działania dochodzi w przebiegu wielu chorób, w konsekwencji stanowiąc zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta.

Nerki znajdują się na wysokości pierwszych kręgów lędźwiowych oraz ostatnich kręgów piersiowych kręgosłupa, czyli także na wysokości ostatnich par żeber. Znajdują się one symetrycznie po obu stronach kręgosłupa, w niewielkich od niego odległościach. Zazwyczaj nie są one położone na tym samym poziomie – u dorosłych różnica w ich wysokości może wynosić ok. 1,5 do 3 centymetrów.

Bardzo często objawy nieprawidłowej pracy nerek bywają trudne do zauważenia- jest to szczególnie charakterystyczne w przewlekłych stanach chorobowych. Objawy mogą przybierać różną postać w zależności od stopnia zaawansowania choroby, przyczyny i choroby podstawowej.

Wśród niepokojących objawów chorób nerek należy zwrócić uwagę na: zmiany zabarwienia moczu, pienienie się moczu, zmiany ilości oddawanego moczu, ból, pieczenie podczas oddawania moczu, silny ból w okolicy nerek, promieniujący do pachwiny, częsta potrzeba oddawania moczu, wzmożone parcie na mocz, potrzeba częstego oddawania moczu w nocy, opuchlizna w różnych częściach ciała i ogólne osłabienie. W poważnych stanach, w których dochodzi do rozwoju niewydolności nerek mogą dochodzić różne objawy takie jak: zaburzenia rytmu serca, zmęczenie, zmiana stanu psychicznego, drażliwość, drgawki, uszkodzenia kości, skurcze oraz wiele innych.

Pierwsze sygnały, że coś jest nie tak w organizmie, pojawiają się, gdy chory traci ponad połowę! czynnego mięśnia nerek. A im później choroba zostanie wykryta, tym gorsze są rokowania. Często kończy się to koniecznym dializowaniem, które wprawdzie ratuje życie pacjenta, ale niszczy zdrowie i oznacza przeorganizowanie dotychczasowego trybu życia. W najgorszym wypadku pacjent czeka na przeszczep.

Dzisiejszy Dzień Nerek to nie straszenie pacjentów dializami czy przeszczepami ale próba uświadomienia każdego z nas, że właśnie te dwie nerki, które każdy posiada są odpowiedzialne za zdrowe, bezpieczne, funkcjonowanie. Tak więc pamiętajmy i dbajmy o nie cały rok.

AK